

Benarkah Si Kecil Jadi Lebih Tinggi dengan Renang?



Banyak orang tua yang berpikiran bahwa melakukan olahraga renang secara rutin bisa menaikkan tinggi badan si Kecil. Hal ini menjadi salah satu tujuan para orang tua untuk memperkenalkan renang kepada si Kecil sejak dini. Ya, memiliki buah hati yang tumbuh sehat, kuat dan cerdas adalah dambaan bagi para orang tua. Namun, apakah manfaat renang dapat menambah tinggi badan seseorang?

Berenang merupakan satu diantara olah raga yang seringkali dianjurkan untuk menambahkan tinggi badan seseorang. Pernyataan tersebut memang bukan tanpa sebab. Latihan otot yang dilakukan pada olahraga renang juga bisa menimbulkan manfaat renang lainnya. Selain menguatkan dan melenturkan otot, manfaat renang lainnya berhubungan dengan meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru. Berikut ini adalah penjelasan singkat mengenai pernyataan yang menegaskan manfaat renang sebagai olahraga untuk meninggikan badan.

Renang termasuk olahraga yang melatih otot-otot tubuh dan memang merangsang pertumbuhan tulang, sehingga bisa dikatakan membantu juga untuk membuat si Kecil semakin tinggi. Ketika renang, si Kecil otomatis menggerakkan anggota tubuhnya, seperti kaki dan tangan. Dilansir dari *Mengenal Olahraga Renang*, dengan melakukan renang, maka hormon endorfin dalam otak akan meningkat. Namun, berenang bukanlah satu-satunya olahraga untuk meningkatkan tinggi badan, ada jenis olahraga lain seperti basket, lari, badminton, dan masih banyak lagi yang juga bisa melatih otot tubuh si Kecil.

Pada dasarnya, pengaruh tinggi badan seseorang terdiri dari beberapa faktor penting.

Pertama adalah faktor keturunan atau genetik dari orang tua. Berikutnya adalah asupan gizi dan nutrisi bagi si Kecil saat memasuki masa-masa pertumbuhan yang harus selalu diperhatikan.

Ketiga, faktor istirahat serta aktivitas keseharian yang selalu aktif menggerakkan otot tubuh bisa menjadi pengaruh signifikan bagi pertumbuhan tulang si Kecil. Jadi, tinggi badan yang diharapkan semakin meningkat dengan olahraga renang sah-sah saja dilakukan, akan tetapi Ibu juga harus memperhatikan faktor lain yang memengaruhinya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/benarkah-si-kecil-jadi-lebih-tinggi-dengan-renang.html>